زعفران ملا دودھ پینا صحت کے لیے فائدہ مند .

موسمی نزلہ زکام سے تحفظ

یاداشت بہتر کرے

بے خوابی کا مسئلہ دور کرے

دل کے لیے فائدہ مند

ممکنہ طور پر دمہ اور الرجی سے بچاؤ.

دودھ میں ہلدی ملا کر پینے کے بارے میں تو آپ نے سنا ہی ہوگا جو کہ کافی فائدہ مند بھی ہوتا ہے مگر کیا کبھی چٹکی بھر زعفران دودھ میں ملانے کے فوائد کے بارے میں سنا؟

زعفران ایک سب سے مہنگا مصالحہ ہے، تاہم اس کی معمولی مقدار بھی فائدہ پہنچانے کے لیے کافی ہوتی ہے۔

اس دودھ کو بنانا بہت آسان ہے اور زیادہ اجزاءکی ضرورت بھی نہیں ہوتی، بس چٹکی بھر زعفران کو ایک گلاس یا کپ گرم دودھ میں ملائیں اور بس۔

یہ اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھرپور مصالحہ ہے جس کے متعدد فوائد ہیں، تاہم دودھ میں اسے ملا کر پینے کے فوائد درج ذیل ہیں۔

موسمی نزلہ زکام سے تحفظ

زعفران ملا دودھ موسمی نزلہ زکام اور بخار سے بچاؤ کا موثر ٹوٹکا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق دودھ میں زعفران کو ملانا اور پھر پیشانی پر ملنا فوری طور پر بخار کو دور کرتا ہے۔

یاداشت بہتر کرے

ایک گلاس زعفران ملا دودھ یاداشت کے نظام کو بھی بہتر کرتا ہے، عمر بڑھنے سے ذہنی تنزلی سے بچاؤ کے لیے یہ مفید اور یاداشت کو بہتر کرتا ہے.

بے خوابی کا مسئلہ دور کرے

کیا آپ کو رات کو سونے میں مشکل کا سامنا ہوتا ہے؟ اگر ہاں زعفران ملا دودھ مددگار ثابت ہوسکتا ہے، اس میں موجود اینٹی آکسائیڈنٹس مختلف طبی مسائل کو دور کرتے ہیں، جن میں بے خوابی کا مسئلہ بھی ہے جبکہ یہ ڈپریشن سے بچاؤ کے لیے بھی مددگار مشروب ثابت ہوسکتا ہے۔ زعفران میں موجود مینگنیز جلد سونے میں مدد دیتا ہے۔

دل کے لیے فائدہ مند

چٹکی بھر زعفران کو دودھ میں ملا کر پینا دل کی صحت کے لیے فائدہ مند ثابت ہوسکتا ہے، یہ خون کی گردش کو حرکت میں لاکر شریانوں کو سخت ہونے سے روکتا ہے۔ اس مصالحے میں موجود اجزاءکولیسٹرول کی سطح کم کرکے امراض قلب کے خطرے میں نمایاں کمی لاتے ہیں۔

ممکنہ طور پر دمہ اور الرجی سے بچاؤ

ایک گلاس زعفران ملا دودھ جوڑوں کے درد، دمہ اور موسم سے جڑی الرجیز کو دور کرنے میں مدد دے سکتے ہیں، اس میں موجود ورم کش خصوصیات اس حوالے سے مدد دیتی ہیں۔

0307-8162003